


Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»


В.Ю. Воробьев
2021 г.



Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №180»
г.о. Самара
И.Н.Брусенцева

2021 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 3 до 7 лет
(зимний вариант)**

**МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №180»
г.о. Самара**

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю по недельник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Б	В1	В2		С	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38				
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49				
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0,13	1,17	113,2	0,12				
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15	0,015	0,09		11	0,5				
	Итого	400	14,82	16,73	73,22	509,15	0,199	0,301	1,17	141,7	3,49				
	Второй завтрак														
401	Снежок	150	3,87	3,54	6,8	66	0,054	0,18	1,47	167	0,135				
	Итого	550	18,69	20,27	80,02	575,15	0,253	0,481	2,64	308,7	3,625				
	Обед														
тк180	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26	0,027	0,02	4,2	7,9	0,24				
85	Суп картофельный с клецками, на курином бульоне, зелень.	200/3	1,67	2,68	9,71	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65				
	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50/5	6,67	8,11	3,98	116	0,025	0,076	1,42	50,7	0,36				
168	Каша перловая вязкая	155	3,07	3,99	21,8	135	0,03	0,02		14,3	0,6				
тк388	Компот из курати	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12				
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
тк250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	693	17,59	17,27	89,92	584,8	0,27	0,214	10,62	140,8	5,44				
	Уплотненный полдник														
268	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96	0,08	0,11	0,14	40,9	0,74				
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,79	137,25	0,14	0,11	18,15	36,98	1				
тк123/1	Чай с лимоном	180/3	0,12	0,02	7,71	31,5	0,033	0,009	2,55	12,8	0,32				
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,03	0,02	0	6	0,33				
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,048	0,06	10	16	2,2				
тк38	Печенье творожное «Ракушка»	60	2,16	7,68	17,7	153,9	0,301	0,289	0,24	49,02	0,54				
	Итого	583	16,89	18,11	63,23	527,75	0,301	0,289	21,08	145,7	2,93				
	Всего за день	1826	53,2	55,7	233,2	1687,7	0,82	0,98	34,34	595,2	11,995				

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37	
236	Пудинг из творога с рисом, соус яблочный	100/30	14,76	9,97	24,03	244,8	0,042	0,22	0,46	123,13	0,78	
тк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37	
	Итого	345	21,93	16,22	71,2	520,15	0,116	0,372	1,66	243,93	1,52	
	Второй завтрак											
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80	0,07	0,24	1,68	184	0,18	
	Итого	495	26,49	20,28	77,03	600,15	0,186	0,612	3,34	427,93	1,7	
	Обед											
32	Салат из свеклы с курагой	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42	
75	Рассольник Домашний с мясом, сметана, зелень.	15/200/5/2	6	5,39	12,08	120,95	1	1	9,55	34,45	1,34	
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	40/40	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62	
205	Макаронные изделия отварные	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024		4	0,91	
тк390	Компот из черносливы	180	0,31	0,095	18,75	77,1	0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4	
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
тк250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	706	22,84	17,745	90,2	615,37	1,22	1,1504	12,59	107,18	6,16	
	Уплотненный полдник											
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88	
тк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73	
	Итого	515	5,42	16,938	58,68	561,9	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53	
	Всего за день	1716	54,75	54,96	225,91	1777,42	1,56	1,885	44,75	640,59	12,39	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Завтрак										
185	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	6,8	6,81	35,35	234,8	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
ТТК386	Каша жидкая молочная рисовая	155	3,76	7,91	24,66	185,26	0,06	0,16	0	95,9	0,35
213	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09		11	0,5
	Итого	400	16,77	20,21	73,48	548,26	0,163	0,465	1,5	338,8	1,75
401	Второй завтрак										
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Итого	550	21,12	23,96	79,78	624,26	0,193	0,665	1,95	524,8	1,9
41	Обед										
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	2,9	15,7	0,017	0,02	1,44	7,82	0,21
80	Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне, зелень.	200/2	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77
ТТК229	Капуста тушеная с мясом	160	13,69	5,4	11,51	149,44	0,05	0,12	20,75	71,68	2,11
ТТК392	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ТТК250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	642	21,6	8,85	69,93	451,65	0,287	0,287	118,79	138,4	6,13
ТТК32	Уплотненный полдник										
	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
256	Котлета рыбная Любительская	60/5	8,09	2,54	6,41	81	0,06	0,07		31,4	0,87
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,44	3,92	19,7	128,2	0,088	0,016	0	9,51	0,81
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого	545	17,02	15,86	83,68	588,3	0,501	0,615	3,66	102,31	4,53
	Всего за день	1737	59,74	48,67	233,39	1664,21	0,981	1,567	124,4	765,51	12,56

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
3	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37	
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5	
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12	
	Итого	415	13,2	11,53	66,05	424,15	0,16	0,212	2,08	281,7	0,99	
	Второй завтрак											
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	Итого	565	17,55	15,28	72,05	499,15	0,22	0,472	3,13	461,7	1,14	
	Обед											
25	Салат из картофеля с зел.горошком	30	0,82	2,12	2,86	33,81	0,03	0,03	2,51	5,86	0,27	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметана, зелень.	15/200/5/2	5,62	8,75	6,4	94,05	0,066	0,068	12,7	41,33	1,16	
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73	
168	Каша вязкая ячневая	125	2,66	3,27	17,13	107,87	0,048	0,024		22,58	0,48	
ТТК389	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	677	21,22	22,258	84,4	598,09	0,2998	0,2434	16,5	141,83	10,23	
	Уплотненный полдник											
ТТК69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75	
238	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130/30	15,74	14,73	34,89	334,65	0,09	0,29	1,03	166,49	0,95	
ТТК393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого	520	21,65	29,34	107,88	825,65	0,194	0,352	1,16	318,02	2,64	
	Всего за День	1762	60,42	66,878	264,33	1922,89	0,71	1,07	20,79	921,55	14,01	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47	
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	205	5,93	10,91	32,68	253,8	0,097	0,13	0	130,2	0,79	
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0		0,03	8	0,28	
	Итого	430	12,79	17,74	75,53	518,95	0,135	0,175	0,1	233,1	1,54	
	Второй завтрак											
401	Йогурт	150	4,9	3,8	17	121,5	0,06	0,06	1,4	183	0,15	
	Итого	580	17,69	21,54	92,53	640,45	0,195	0,235	1,5	416,1	1,69	
	Обед											
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42	
81/241	Суп картофельный с горохом с мясом, зелень	10/200/2	7,2	4,59	13,3	122,64	0,19	0,078	4,7	31,75	1,86	
ТТК262	Бефстроганов из птицы	40/40	9,42	8,1	2,34	120	0,04	0,07	1,15	31,12	0,73	
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8	
ТТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	692	25,13	19,288	86,46	622,76	0,4728	0,3074	23,05	154,08	7,4	
	Уплотненный полдник											
ТТК51/3	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6	
ТТК395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73	
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого	510	14,28	12,02	82,88	495,5	0,295	0,223	14,686	98,72	8,66	
	Всего за день	1782	57,1	52,85	261,87	1758,71	0,96	0,77	39,24	668,9	17,75	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели по понедельникам

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47		
ТТК8/1	Омлет натуральный с маслом	130/5	11,45	2,2	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18		
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12		
	Итого	360	21,1	31,22	49,42	569,35	0,158	0,525	1,24	300,9	1,77		
	Второй завтрак												
401	Снежок	150	4,3	3,93	7,55	73,3	0,06		1,63	185,6	0,15		
	Итого	510	25,4	35,15	56,97	642,65	0,218	0,525	2,87	486,5	1,92		
	Обед												
20	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	0,008	0,011	9,73	11,21	0,15		
80	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне, зелень.	200/2	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77		
276	Жаркое по-домашнему	140	17,12	4,38	15,23	168,8	0,14	0,21	5	19,76	2,51		
ТТК390	Компот из чернослива	180	0,31	0,095	18,75	77,1	0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4		
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
ТТК250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	622	24,78	9,165	76,02	489,22	0,362	0,3194	21,73	88,95	6,3		
	Уплотненный полдник												
260	Тефтели рыбные	60/5	7,3	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55		
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,016	1,09	0,42	0,52		
ТТК393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
	Печенье Курабье	50	3,8	14,3	36	256							
368	Фрукт	100	0,4	0,4	36,45	44	0,03	0,02	10	16	2,2		
	Итого	545	16,63	21,9	152,43	734,76	0,144	0,098	11,31	49,57	4,21		
	Всего за день	1677	66,81	66,215	285,42	1866,63	0,724	0,9424	35,91	625,02	12,43		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 — 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47	
168	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
ТТК123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37	
	Итого	470	13,99	13,22	77,74	551,75	0,118	0,205	1,27	219,4	1,29	
	Второй завтрак											
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80	0,07	0,24	1,68	184	0,18	
	Итого	620	18,55	17,28	83,57	631,75	0,188	0,445	2,95	403,4	1,47	
	Обед											
ТТК181	Салат Осенний	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22	
76	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана, зелень	15/200/5/2	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29	
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	155	12,41	11,08	10,81	192,7	0,075	0,11	40	58,75	1,57	
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,11	0,093	0	42,6	1,05	
ТТК250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	667	24,84	30,06	76,86	583,13	0,415	0,357	51,28	164,76	7,23	
	Уплотненный полдник											
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8	
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,12	
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0		0,03	8	0,28	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого	560	12,84	14,19	82,57	499,1	0,243	0,499	10,94	191,7	4,73	
	Всего за День	1847	56,23	61,53	243	1713,98	0,85	1,30	65,17	759,86	13,43	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

№ рецепту Ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б		Ж	У	8	9		10	11	12			
			4	5									6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Завтрак															
1	Бугерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37				
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/30	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82				
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43				
	Итого	345	27,44	21,12	66,54	569,8	0,162	0,472	1,78	318,5	1,62				
Второй завтрак															
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15				
	Итого	495	31,79	24,87	72,84	645,8	0,192	0,672	2,23	504,5	1,77				
Обед															
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24				
ТТК289	Уха «Золотая рыбка»	200/20	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88				
255	Печень по-строгановски	40/40	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4				
205	Макаронные изделия отварные	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91				
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57				
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	704	23,12	18,84	85,68	630,03	0,455	116,196	108,42	99	9,07				
Уплотненный полдник															
ТТК27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32				
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2				
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2				
	Итого	510	8,97	17,67	88,03	545,1	0,273	0,169	33,605	78,06	6,57				
	Всего за день	1709	63,88	61,38	246,55	1820,93	0,92	117,037	144,255	681,56	17,41				

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37	
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3	
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12	
	Итого	370	12,59	15,14	65,34	452,95	0,204	0,132	1,17	233,1	1,79	
Второй завтрак												
401	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	0,54	223,2	0,18	
	Итого	520	17,81	19,64	72,54	542,95	0,274	0,442	1,71	456,3	1,97	
Обед												
49	Салат витаминный (3 вариант)	30	0,78	1,86	6,63	46,47	0,017	0,017	9,45	9,57	0,29	
57	Борщ с капустой, картофелем и с говядиной, сметана, зелень	15/200/5/2	5,79	5,24	10,45	112,35	0,06	0,07	8,33	41,83	1,46	
282	Шницель рубленый	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	0	10,6	0,89	
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,29	3,29	20,2	123,4	0,064	0,024	0	13,38	1,4	
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	687	24,38	18,048	96,76	650,32	0,3148	0,2474	18,14	124,51	7,63	
Уплотненный полдник												
ТТК37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63	
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	0,13	0,12	0	58,3	0,99	
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:	510	8,69	8,57	92,95	484,1	0,293	0,249	14,05	117,3	6,67	
	Всего за день	1717	50,88	50,88	262,25	1677,37	0,8818	0,9384	33,9	698,11	16,27	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
2	Бутерброд с повидлом	10/30	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49	
237/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	130/30	23,58	17,08	27,85	359,4	0,086	0,36	0,41	210,8	1,05	
тк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37	
	Итого	380	30,48	20,08	78,29	608,64	0,159	0,509	1,69	331,54	1,91	
	Второй завтрак											
401	Йогурт	150	4,9	3,8	17	121,5	0,06	0,31	1,4	183	0,15	
	Итого	530	35,38	23,88	95,29	730,14	0,219	0,819	3,09	514,54	2,06	
	Обед											
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	0,0027	0,024	0,57	12,42	0,3	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне, зелень	200/2	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86	
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15	
тк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
тк250	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	622	18,46	14,628	95,79	606,09	0,2435	0,1874	7,89	109,74	5,9	
	Уплотненный полдник											
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7		
271	Кнели из рыбы	60/5	8,18	6,12	3,27	101,05	0,04	0,066	0,21	29,5	0,34	
199	Пюре гороховое	120/3	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66	
тк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61	
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:	548	24,98	18,75	111,38	713,05	0,534	0,228	10,34	146,01	7,14	
	Всего за день	1700	78,82	57,26	302,46	2049,28	1,00	1,23	21,32	770,29	15,10	

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
- ТТК-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.